淡豆豉

□謝明村

淡豆豉原名豉，著錄於名醫別錄中品，傷寒論稱香豉，本草綱目稱淡豉，淡豆豉之名乃出於本草匯言。綱目引劉熙釋各云：「豉，嗜也。調和五味，可甘嗜也。許氏說文謂；豉爲配鹽幽菽者，乃鹹豉也。」此乃指豉之名源，並得知有淡豆豉與鹹豆豉之分。而自古入藥淡豉鹹鼓亦有些爭議，如本草拾遺曰：「蒲州豉味鹹，作法與諸豉不同，其味烈。陝州有豉汁，經十年不敗，入藥並不如今之豉心，爲其無鹽故也。」又綱目曰：「有淡豆豉、鹹豆豉，治病多用淡豆豉汁及鹹者。」

淡豆豉之來源爲豆科（ *Leguminosae* ）大豆 *Glycine max* (L.) Merr 之種子經蒸罨加工而成。惟綱目曰：「豉；諸大豆皆可爲之，以黑豆者入藥。」即大豆品種有多種，其種子均可製豉，供食用，若爲供藥用者，則宜取黑色種皮之大豆製豉用。淡豆豉之製法；用黑大豆一百斤，洗淨。另取桑葉四斤，青蒿七斤，加水煎湯，用其湯液與黑大豆拌匀，等湯液被大豆吸盡後，置於蒸籠內蒸透，取出略涼，以煎過之桑葉、青蒿渣覆蓋，悶至發酵生黃衣爲度，取出曬乾即得。然本草尚有多種不同之製豉法。

歷代諸家本草所記載之功效；別錄：「味苦寒，無毒。主傷寒，頭痛寒熱，瘴氣惡毒，煩躁滿悶，虛勞喘吸，兩脚疼冷，又殺六畜胎子諸毒。」

藥性論：「味苦甘。治時疫熱病，發汗。敖末，能止盜汗，除煩。生搗爲丸服，治寒熱風，胸中生瘡。煮服，治血痢腹痛。研塗陰莖腹痛。研塗陰莖生瘡。」

日華子：「治中毒藥，蠱氣，瘧疾，骨蒸，并治犬咬。」

品彙精要：「味苦，性寒洩。主發汗，除煩熱。」

綱目：「下氣調中。治傷寒溫毒發癍，嘔逆。」

備要：「發汗解肌，調中下氣。治傷寒頭痛，煩躁滿悶，懊憹不眠，血痢溫瘧。」

豆豉有藥用和食用兩種，食用的豆豉味鹹，不能入藥；藥用的無鹹味，故處方「淡豆豉」以示與味鹹的食用豆豉區別。

本品具透表和胃除煩之效，臨床上用于熱病邪在氣分，發熱胸悶，煩躁不眠等證，常配梔子以散邪泄熱除煩。用于外感表證，因本品解表力弱，須配合其他解表藥同用。如用于風寒表證，常配葱白；風熱表證，常配薄荷，荊芥、銀花、連翹等。